**القلق النفسي في المجال الرياضي**

**تمهيد :**

يعتبر القلق أكثر شيوعا لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص االعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي. كما تنفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية. فالقلق حقيقة من حقائق الوجود اإلنساني، بل أن الفيلسوف اإلنساني الوجودي "هيدجر Heidegger "1927م، يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن 1 احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق ، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي

**تعريف القلق:**

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختالف علماء النفس حول هذه النقاط، إال أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية لألمراض 2 النفسية والعقلية. يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام األمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن 3 يتصاعد القلق إلى حد الذعر

**أنواع القلق:**

يميز فرويد بين نوعين من القلق هما:

القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي \

-**القلق الموضوعي** : يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي

**-القلق العصابي** : وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقــلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفـه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

القلق الهائم الطليق.• قلق المخاوف الشاذة.• قلق الهستيريا.

-**القلق الذاتي العادي**: وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ

-**قلق الحالة:** وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي

-**قلق السمة** : عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق

**أسباب القلق :**

 **أسباب وراثية** : أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10 %من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شلير وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50 ،%وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13 %من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعال في استعداد للمرضى

-**أسباب فيزيولوجية :** ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مـركزه في الدماغ بالهيبوتالموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهيرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات

**القلق في المجال الرياضي :**

-**مفهوم القلق في المجال الرياضي :** القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم . كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين . قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

**حالة القلق**: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق

**سمة القلق**: هي ثابتة وتشترك في تشكيل شخصية الفرد.

**تأثير القلق في المجال الرياضي** : يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية التي تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق....الخ. كما نجد **نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:**

**النوع الأول**: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه

**النوع الثاني**: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه

**أعراض القلق الرياضي:**

أعراض القلق الرياضي غالباً ما تظهر علي الرياضي بصورة ملموسة وفى بعض الأحيان ملاحظات فقط واليك بعض أعراض القلق:

* قد يحدث اكتئاب للرياضي واضطرابات صحية أو نفسية وربما كلاهما معاً.
* ارق واضطرابات في النوم علي فترات تختلف على حسب درجة القلق.
* ربما يؤدي إلى تعاطي المخدرات أو المواد الكحولية للخروج من التطور ظناً منهم بذلك.
* متلازمة صداع والآم في الرأس عند بعض من الرياضيين بسبب الأرق والإجهاد الذهني.
* مشاكل فى المعدة وعصر هضم ربما فى حالات القلق الرياضي القصوى.
* تباعد اجتماعي مقصود في بعض الحالات والعزلة بتعمد والبعد عن جميع الأشخاص نتيجة للحالة المزاجية السيئة في تلك الفترة.
* ربما حدوث بعض المشاكل والأفعال الغير متوقعة من قبل الرياضي نظراً للوضع النفسي السيئ في تلك الفترة.
* قد يؤدي في بعض الأحيان إلى اعتزال الرياضة فى حالة وصولة للدرجة القصوى وعدم العلاج من الحالة

ونظراً لتلك الأعراض الكثيرة يعتبر القلق في المجال الرياضي وضع غير مقبول لما قد يتسبب به للرياضيين، وبذلك يصنف من الاضطرابات النّفسية الخطيرة وغالباً ما يعاني منها معظم الرياضيين ويرجع ذلك نتيجة إلى الخوف الذي يحدث للرياضي من أشياء غير معروفة في بعض الأحيان.

**مستويات القلق الرياضي:**

غالباً ما يحدث تنبيهات لدى الرياضي وربما بعد القلق الذي معه يزداد الحساسية اتجاه الأحداث الرياضية، وهذا يجعل قدرته على إمكانية مقاومة الأخطار اكبر، ويجعل الرياضي في حالة تأهب قصوى لمواجهة خطر قادم، ويسمي هذا الشيء بـ القلق الرياضي وهو تنبيهات عديدة تحدث للرياضي من خطر قد يحدث فى اقرب وقت، وهذا القلق يتم تقسيمه إلى مستويات عديدة من هذه المستويات:

**المستوي المنخفض**: يكون اللاعب فى هذا المستوي لديه نسبة بسيطة من التنبيهات والقلق، وهذه بدورها تؤدي إلي حدوث زيادة في درجات الانتباه المختلفة وبدورها في درجة الحساسية خصوصاً للأحداث الرياضية وتزيد من إمكانية مقاومة الرياضي للأخطار.

**المستوي المتوسط**: يعتبر القلق الرياضي من المستوي المتوسط هو ما يحدث لدى الرياضيين بدرجة كبيرة وفى حالات متنوعة ويرجع السبب فى ذلك الي عدم وجود تلقائيّة في أداء التمارين الرياضية لدي الرياضي وحالات الجمود، ومنه يصبح التغيرات البسيطة في سلوك الرياضي تعتبر نوع تهديد له، ويؤدي هذا  الي انخفاض فى مستوى القدرة للاعبين الرياضي ويقلل من الابتكار وعدم القدرة على التحسين او التطوير في أدائه الأداء الرياضي.

**مستويات القلق المرتفعة:** هو المستوي الاسوء والأخطر فى مستويات القلق لان فى هذا المستوي قد يحدث للرياضيين انهيارات عصبية و نفسية خطيرة وبدرجات كبيرة، ومنها قد يلجأ الرياضي فى تلك الفترة الى مجموعة خطيرة من الأساليب المختلفة والمتنوعة، لهدف واحد الا وهو التخلص من تلك الحالة التي أصبح عليها وأصبحت تسبب له المتاعب بدرجة كبيرة ومزعجة حيث ان القلق فى تلك الفترة يصبح ملازم للرياضي فى أبسط المواقف وجميع الأوقات،مما قد يؤثر بدرجة كبيرة جدا على سلوكة الرياضي ويكون غير مناسب ومفروض تماماً للمواقف الرياضية، ودائما ماتجد الرياضي فى تلك الفترة يبالغ بصورة كبيرة في ردات فعله وتصرفاته.

**علاج القلق:**

 حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـ : - العلاج النفسي . - العلاج الاجتماعي .العلاج الكيميائي . - العلاج السلوكي . - العلاج الكهربائي - العلاج الجراحي.